

# 令和7年 5月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	たけのこごはん ぎゅうにゅう きのこのだ こまつなのおひたし とうふのみそしる クリームソーダふうゼリー	牛乳 油揚げ きのご信田煮 わかめ 豆腐	たけのこご飯 じゃがいも	たけのこ こまつな にんじん もやし ねぎ	514 kcal 18.6 g 12.7 g 1.9 g
2 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき のりとキャベツのサッパリサラダ しみとうふのみそしる	牛乳 さば 凍り豆腐	麦ご飯	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ はくさい	525 kcal 25.0 g 18.1 g 1.8 g
5 月	こどもの日				
6 火	振替休日				
7 水	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき ごもくきんぴら なめこのみそしる	牛乳 あじ さつま揚げ 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま油 ごま	たけのこ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 干し椎茸 なめこ ねぎ	489 kcal 23.3 g 12.4 g 1.6 g
8 木	コッペパン ぎゅうにゅう フランクフルト フレッシュサラダ やさいスープ / ミルメーク	牛乳 フランクフルト ロースハム ベーコン	コッペパン 植物油 砂糖 ダイスポテト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし しめじ 干し椎茸 パセリ	566 kcal 20.8 g 25.8 g 3.4 g
9 金	チキンカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ フロースヨーグルト	鶏肉 牛乳 海菜サラダ わかめ フロースヨーグルト	麦ご飯 植物油 じゃがいも ごま油 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	747 kcal 21.5 g 28.3 g 3.1 g
12 月	運動会 繰替休日				
13 火	タンメン ぎゅうにゅう しゅうまい しおこんぶあえ	豚肉 なた 牛乳 しゅうまい 塩昆布	中華めん ごま ごま油 植物油 かたくり粉	もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ 干し椎茸 たけのこ きくらげ にんにく しょうが だいこん きゅうり	530 kcal 24.2 g 16.7 g 3.3 g
15 木	まるパン ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 白身魚フライ ロースハム ベーコン	丸パン 植物油 砂糖 マカロニ ダイスポテト オリーブ油	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	512 kcal 22.5 g 20.9 g 2.8 g
16 金	キムタクごはん ぎゅうにゅう ナムル にくだんごスープ みかんゼリー	豚肉 牛乳 ミートボール	麦ご飯 ごま油 植物油 砂糖 ごま	にんじん たくあん漬 キムチ漬け ほうれんそう もやし だいこん ねぎ こまつな 玉ねぎ 干し椎茸	577 kcal 20.1 g 18.9 g 2.2 g
19 月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ わふうサラダ あさりのみそしる	牛乳 鶏肉 あさり わかめ 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	567 kcal 25.4 g 16.3 g 2.0 g
20 火	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう コールスローサラダ	ウィンナー 牛乳 ロースハム	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(全卵型)	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが パセリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	752 kcal 14.7 g 30.6 g 3.2 g
21 水	<けんえんニューのひ> むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのみそがらめ こんにゃくサラダ のっぺいじる	牛乳 かつお 鶏肉 油揚げ ロースハム	麦ご飯 かたくり粉 植物油 砂糖 ごま さといも	きゅうり もやし にんじん 干し椎茸 だいこん ねぎ 青しそ こんにゃく	577 kcal 30.4 g 16.2 g 1.3 g
22 木	コッペパン ぎゅうにゅう チキンナゲット ピーズサラダ コンソメスープ	牛乳 チキンナゲット 大豆 ロースハム チーズ ベーコン	コッペパン 植物油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん きゅうり だいこん とうもろこし えだまめ 玉ねぎ こまつな パセリ 干し椎茸	573 kcal 23.7 g 25.6 g 2.9 g
23 金	おべんとうの日				
26 月	☆しらかわセンターごんだて☆ むぎごはん ぎゅうにゅう たれつきにくだんご もやしのラーゆあえ にくみそスープ	牛乳 タレ付肉団子 豚肉 大豆	麦ご飯 ごま油 砂糖 ごま はるさめ 植物油	もやし にんじん こまつな ねぎ しょうが	564 kcal 21.9 g 19.1 g 2.0 g
27 火	やきそば ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ おこめでメーブルマフィン	豚肉 牛乳	焼きそばめん 植物油	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	621 kcal 26.6 g 16.8 g 2.3 g
28 水	むぎごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ いそあえ こんさいのごまじる	牛乳 ハンバーグ ロースハム 油揚げ	麦ご飯 さといも	こまつな だいこん もやし にんじん ごぼう ねぎ こまつな	586 kcal 23.2 g 20.4 g 2.4 g
29 木	おべんとうの日				
30 金	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ ほうれんそうのチーズあえ じゃがいものみそしる	牛乳 いわしの梅煮 チーズ わかめ 油揚げ	麦ご飯 じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ	508 kcal 21.4 g 13.5 g 2.1 g
※材料の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 ※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。				5月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	590 Kcal 23.1 g 19.7 g 2.4 g